

КАК ПОГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О КОРОНАВИРУСЕ?

- ПОНЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА
- ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ
С ИХ ЭМОЦИЯМИ

В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ СЕМЬИ
ПРОВОДЯТ МНОГО ВРЕМЕНИ ВМЕСТЕ.
ИЗ-ЗА ЭТОГО ОБОСТРЯЮТСЯ МОМЕНТЫ,
КОТОРЫЕ РАНЬШЕ УДАВАЛОСЬ
ИГНОРИРОВАТЬ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВРЕМЯ
СЛОЖНОЕ, С ДРУГОЙ – МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО
ВРЕМЯ ДАНО НАМ СПЕЦИАЛЬНО, ЧТОБЫ
РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ
И НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ГОВОРИТЬ ОБ ИХ
ЧУВСТВАХ...



ЭМОЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

Ваша эмоциональная стабильность – залог стабильности детей. Для начала подумайте, какие страхи возникают у вас в связи с коронавирусом. Кто-то боится заболеть, кто-то – бедности, кто-то за родителей, кого-то жутко пугает изоляция... Спросите себя: «Почему меня пугает именно этот аспект? С чем это может быть связано?» Осознание своих страхов и забота о себе помогут вам снять излишнюю тревожность, а значит и быть лучшим контейнером для переживаний ваших детей

НЕРВНЫЕ СРЫВЫ И ВЫГОРАНИЕ – вторая проблема, с которой сталкиваются сейчас родители. Если мы кричим на детей, когда просим их не орать, они считают не нашу просьбу, а то, что мы сами считаем возможным делать то, что запрещаем им. И в ответ мы получаем реакции, с которыми нам еще сложнее справиться. Чтобы разорвать этот круг бессилия, нужно начать с помощи себе.

ЧТОБЫ НЕ СРЫВАТЬСЯ, НУЖНА СИЛА ВОЛИ. ЭТО ОГРАНИЧЕННЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ЧАСТО РАСХОДУЕТСЯ НА МЕЛОЧИ.

Например, вы «сова», а вынуждены каждый день заставлять себя вставать в 6 утра. Или пытаетесь не поправиться и запрещаете себе конфетку. Это распыляет ваши силы, и в момент, когда нужно напрячься и не сорваться на ребенка, ресурса на это не остается. Четко расставьте приоритеты. Помните, что испорченные отношения с близкими потенциально гораздо хуже, чем не во время отправленное домашнее задание учителю или пельмени вместо «нормального» ужина.

НЕ БОЙТЕСЬ ЖАЛОВАТЬСЯ, ПРОСИТЬ ПОМОЩИ.

Считается, что жалость к себе демотивирует. Но в погоне за силой духа мы можем вытеснить важные переживания, которые должны быть прожиты. Если вы начинаете думать о себе как об очень сильном человеке, который не имеет права на слабости, за слабость вы начинаете чувствовать вину, «наказывать» себя тем или иным образом. И в долгосрочной перспективе это может вызвать разочарование в себе, чувство бессилия, депрессию. То есть противоположный ожидаемому результат.

- Доброе отношение к себе, признание своих слабостей позволяет нам быть добрее к окружающим, легче воспринимать их слабости.
- То, что вы устаете с ребенком, не делает вас плохой матерью. Просите мужа посидеть с детьми или детей поиграть самостоятельно, чтобы вы могли отдохнуть.
- Выделите время на заботу о себе. Сейчас особенно много дел, у которых нет «конца», а нам кажется, что отдохнуть мы в праве только тогда, когда все «доделано». Определите время, в которое вы пойдете лежать на диване или принимать ванну, даже если придется что-то не доделать.
- Если вы чувствуете, что раздражение накапливается и вы близки к срыву, скажите об этом близким. Уставать и злиться – нормально. Скажите, что вам нужно пойти в ванну и там поорать. Кстати, ребенку будет очень полезно услышать это, как пример того, как вербализовать эмоции вместо того, чтобы отыгрывать их в скандалах.
- Если вы все же срываетесь на детей, попробуйте сосредоточиться не на том, чего вы делать не хотите, а на том, чего вы хотите. Например, вместо того, чтобы давать себе обещание "не шлепать" – решите, что в следующий раз, когда вы будете близки к тому, чтобы шлепнуть ребенка, вы сделаете 5 шагов назад или 20 приседаний. Это поможет вернуть самоконтроль внутри ситуации. Если сорвались, простите себя, это получится не с первой попытки. Просто попробуйте в следующий раз придерживаться этой тактики.

КАК ПОГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О КОРОНАВИРУСЕ?

Вроде бы эта тема уже набилась оскомину, про нее хочется забыть. Кто-то самоизолировался на даче и вполне себе счастлив. И кажется, что говорить о коронавирусе с детьми вообще смысла нет, они и так только эти разговоры и слышат.

НО «РАЗГОВОРЫ» – ЭТО НЕ ОБЩЕНИЕ, ЭТО НЕ ДИАЛОГ.

Если взрослые не паникуют при детях, но постоянно находятся в тревоге и страхе, дети это чувствуют. Но боятся заговорить о том, чего как бы нет. Если родители не при детях обсуждают страхи, а дети случайно слышат разговор, они тревожатся, но вынуждены скрывать это – ведь подслушивать нехорошо.

Многие дети фоном слышат новости по телевизору и с ними никто не обсуждает сюжеты. Информационный шум перегружает ребенка, а переварить эту информацию, поделиться реакцией на нее, обсудить ее он не может.

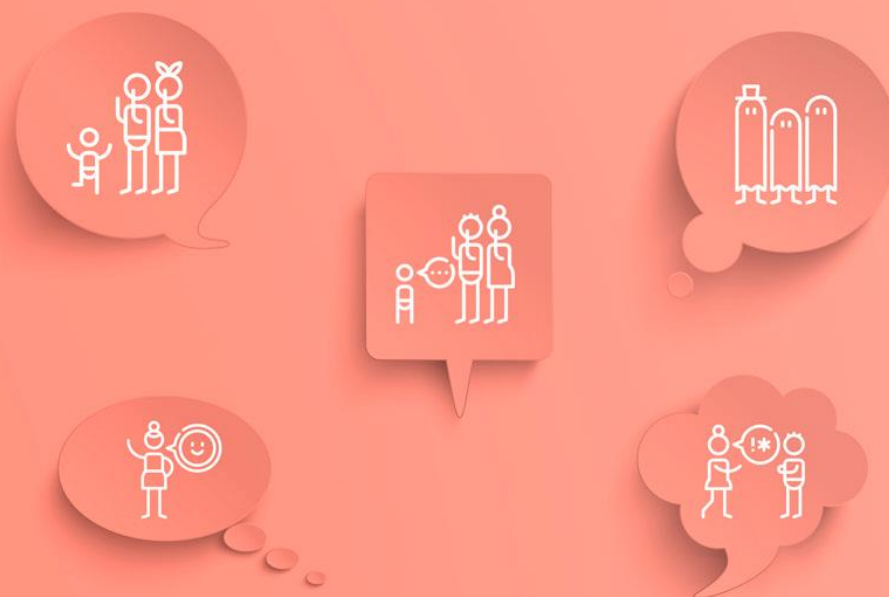
Ребенок не скажет нам: я перегружен информацией о коронавирусе, но он станет более капризным, у него нарушится сон, он потеряет интерес к учебе, он выдаст психосоматические реакции, например, кожные высыпания, боли в желудке и пр.

Для нас ключевое слово – диалог. Разговор – это контакт двух личностей. В этом контакте личность, собственно говоря, и создается. Поэтому поговорить с детьми на эту тему нужно обязательно.

Тему с вирусом и кризисом, как и любую тревожащую, стоит обсуждать просто, понятно и коротко, начиная с выяснения того, что ребенок уже об этом знает. Так вы сможете разобраться с его страхами и не перегрузить лишней информацией.

Малышам давайте общую информацию про вирус и необходимые действия.

С детьми постарше уместно обсудить и другие изменения, связанные с вирусом: «Наша с папой жизнь изменилась так-то, а твоя?», «Для меня самое тяжелое – это... А для тебя?»



Когда вы переходите от общей ситуации к частностям, которые беспокоят или расстраивают ребенка, придерживайтесь следующих шагов:



Выслушайте все, что он хочет сказать.



Постарайтесь понять какую эмоцию испытывает ребенок и назовите ее, не давая при этом характеристику самому ребенку. Можно сказать: «Я понимаю, тебе страшно». Нельзя обесценивать чувства – «разве можно быть таким трусишкой».

Ваша задача сделать так, чтобы ребенок понял, что может говорить с вами о своих тревогах без опаски. Если он боится, что вы не поймете, осудите, его страх от конкретный причины усиливается страхом вашего осуждения, того, что вы перестанете любить его. Это самое тяжелое для ребенка. Главным образом, надо развеять в голове ребенка именно этот страх разрешением на любые чувства. А затем выяснять конкретику.

Не все дети, особенно дошкольники, способны напрямую ответить на вопрос "Чего ты боишься?" или "Что тебя тревожит?" Не потому, что им не понятно, чего от них хотят, а потому, что прямое столкновение со страхом требует слишком большого напряжения. Реагируя на такой вопрос, некоторые дети могут даже спрятаться от вас, закрыв лицо руками, отказаться говорить, ответить "ничего".

Помогите им, деперсонализируя тревожные мысли. Например, предложите игру: "Мне кажется, твой зайчик чего-то боится. Как думаешь, почему ему так страшно?"

Малышам можно называть эмоции, детей постарше важно стимулировать самим определять свои состояния: "Из-за чего ты обеспокоен?", "По какой причине, как тебе кажется, ты грустишь?", "Чего именно ты боишься?"

Если ребенок проявляет агрессию, злится, например, на количество уроков или на то, что вы не можете долго играть с ним, скажите, что вы понимаете его злость и даже, наверное, сами бы злились на его месте.

- Важно донести до ребенка, что все чувства нормальны.

Часто если ребенок понял свои эмоции и при этом ощутил, что родитель его принимает, понимает и не осуждает, он сам задаст вопрос: "и что мне делать?" Это очень важный пункт.

- Некоторые родители заканчивают беседу, когда отразили эмоции и поставили границы, а что делать ребенку дальше? Надо помочь ему найти путь.

Например, вы говорите, что злиться – нормально, но выражать злость мы можем по-разному. Расскажите, как это приемлемо для вас. Не запрещайте злиться, запрещайте бить вас или говорить плохие слова. Но запрещая, обязательно предлагайте вариант, как можно выразить злость – побить подушку, исчеркать лист бумаги, написать гневное письмо, покричать в ванной о своей злости.





Если ребенка одолевают страхи, скажите так: «Ты боишься заболеть. Бояться нормально». А далее конкретизируйте страх: «Если ты заболеешь, что именно тебя пугает?» «Чего ты боишься больше всего?».



Не погружаться в панику нам помогает обретение смысла. Расскажите детям, как устроены вирусы. Вы легко сможете найти детские книжки про это.



В тревожных ситуациях важно вернуть ощущение контроля. Это про те действия, которые зависят от нас, про наш собственный вклад в ситуацию.

Обсудите как вирусы распространяются, как себя обезопасить: не пить из общей посуды, мыть руки правильно не менее 20 секунд с мылом, теплой водой. Это найдет отклик у маленьких детей, поскольку им нравится осваивать новые навыки, узнавать новое. Объясните ребенку четко и ясно, для чего мы сидим дома, почему он пока не может ходить в сад или в школу, почему площадки огорожены лентами, чем опасно скопление людей в торговых центрах.

С детьми постарше поговорите о ситуации в целом: «Мы не знаем когда это закончится, но мы можем предполагать... Некоторые ученые думают так, а некоторые вот так...» или «Мы не можем полностью уберечься от вируса, но мы можем заботиться о своем иммунитете и здоровье прямо сейчас: высыпаться, делать гимнастику, хорошо питаться и соблюдать правила гигиены».

Не говорите ребенку общих фраз или слов, в которых вы не уверены сами. Например, "все будет хорошо". Вы не можете этого гарантировать. Может быть, начнется эпидемия, серьезный экономический кризис. Важно озвучить ребенку следующее: все, что происходит сейчас, не из-за него. И он не отвечает за эти проблемы. Ему не надо сейчас принимать никаких решений. А взрослые в семье, мама и папа, сейчас решают, что делать, и обязательно разработают план безопасности, решения финансовых проблем и т.д. Сделают все, чтобы позаботиться о нем и о себе, чтобы он не остался один.

Обязательно поговорите о цикличности событий в жизни. Многие из нас, взрослых, пережили уже несколько кризисов. И мы понимаем, что ситуация так или иначе стабилизируется. Ребенок, скорее всего, переживает первый кризис в жизни, и для него это выглядит как разрушение привычного мира раз и навсегда. Важно объяснить, что то, что происходит сейчас - часть череды событий, которые неизбежно повторяются. Не конец света, а кризис, после которого будет улучшение, а потом, увы, снова кризис. Мир прекрасен, в нем много интересного, много возможностей, много радостей. Но он непредсказуем, и бывают непростые времена. Это нормально.

Помогите ребенку справиться с противоречивыми эмоциями. Сейчас их может быть много. Ребенок рад, что не надо идти в школу, но злится, что не пускают гулять. Здорово, что папа теперь много времени проводит дома, но жаль, что нельзя шуметь. Интересно узнать про вирусы, но страшно читать об этом.

Это может сбивать с толку. Детям в принципе трудно принять амбивалентность.

Чтобы говорить о противоречивости чувств, используйте конструкции: Как интересно, с одной стороны, это ..., а с другой - ...

Это очень радостно, что папа теперь ужинает с нами каждый вечер и может поиграть с тобой, не тратя время на дорогу домой с работы, но так непросто сидеть тихо и раздражает, что нельзя покричать как следует из-за его конференций из дома, правда?



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



Если это возможно, сохраните прежний режим питания/ учебы/ отдыха для ребенка. Это поможет обрести чуть большую стабильность в «эпоху перемен».



Не требуйте от себя и от ребенка высокой эффективности. Некоторым родителям начинает казаться, что изоляцию дома нужно использовать максимально продуктивно. Обучить ребенка и английскому, и скорочтению.

Детям и так трудно, хотя бы просто потому, что все вокруг меняется и нужно осваивать новые навыки, контролировать то, что раньше не требовало контроля. На это уходит большой психический ресурс. Нагружая ребенка дополнительно, вы его истощаете, и это обязательно скажется на его психическом состоянии. Хотя английский он, возможно, выучит на достойном уровне.

Лучше сейчас вообще расслабиться по поводу учебы.

САМОЕ ГЛАВНОЕ СЕЙЧАС - СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ И НЕ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ. СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРИОРИТЕТОМ.

- Старайтесь справляться с собственными чувствами неудовлетворенности и не передавать этот опыт ребенку.

Понаблюдайте не слишком ли часто вы говорите фразы типа "Так и знала, что опоздаем!", "В этой стране ничего хорошего произойти не может", "Наверняка с ним что-то случилось" и пр.

Негативное мышление и настрой на плохой исход событий ребенок может списывать с вас. Только взрослый имеет защиты, выработанные с годами, чтобы с таким настроением прекрасно жить, а у ребенка нет этих механизмов. И это мешает его росту и развитию.

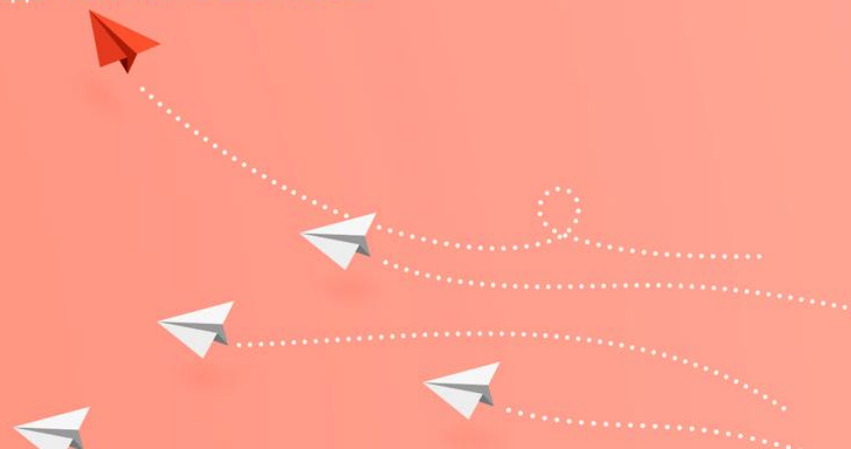
ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО РЕБЕНОК УЖЕ ПЕРЕНЯЛ ЭТО ПАТТЕРНЫ, СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ (СВОИ И ЕГО).

Например, сын хотел поговорить по скайпу с другом, а тот не захотел. Сын расстроился: "Он больше не хочет дружить со мной". Скажите: "Ты думаешь, что он не хочет больше дружить с тобой и расстроен. Как считаешь, а почему ЕЩЕ он мог отказаться от разговора?" Если у ребенка не получается придумать вариант, помогите ему: «Может быть, у него дома плохо ловит интернет. Или он устал от монитора».

Учите детей избежать обобщений «всегда», «никогда».

Если ребенок говорит: «У меня никогда не получается...», напомните ситуации, когда у него получилось. Или когда сначала не получалось, а потом он научился.

ВАША ЦЕЛЬ - НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НЕ ПРИНИМАТЬ ЗА ЕДИНСТВЕННОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ НЕГАТИВНУЮ ВЕРСИЮ СОБЫТИЙ, НЕ ОБОБЩАТЬ И НЕ ЗАМЫКАТЬ ПРИЧИНЫ ПОСТУПКОВ ЛЮДЕЙ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА СЕБЕ.





Говорите не только о негативных чувствах, но и о позитивных. В итоге вы сами наполнитесь благодарностью и поможете детям тоже видеть хорошее. И, как следствие, выстраивать более близкие отношения с людьми.

Иногда мы воспринимаем как должное то, что другие люди делают для нас. Например, перевод занятий в онлайн. Дома могут вестись разговоры о том, как плохо /неумело /медленно /некачественно школа проводит занятия в новом формате.

Наверное, все не идеально. Но важно и заметить старания других людей, поблагодарить учителей.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ:

- «Сегодня у вас впервые был урок онлайн. Представляешь, как сложно организовать весь класс, когда каждый сидит у себя дома. Как думаешь, чем это отличается от уроков в школе? Какие трудности могут быть у учителя/а у детей?»
- «А какие трудности это вызвало у тебя? Что сейчас по-другому? Что лучше? Что хуже?»

Когда так говорите с ребенком, не переубеждайте, не навязывайте свою точку зрения. Просто слушайте, отражайте, уточняйте, пытайтесь понять его взгляд.



Не забывайте замечать хорошее в близких, благодарить их и делать комплименты. Это очень важно. Хвалите детей и мужа, отмечайте их помощь и поддержку, благодарите за нее.

КАК ХВАЛИТЬ БЛИЗКИХ:

Ребенку скажите, например: «Я так рада, что ты дома сейчас. Я смотрю на тебя, и мое сердце наполняется любовью. Ты у меня замечательный!»

Мужу/партнеру скажите про то, что вы цените в нем. Что благодарны, что он делает для вас или для семьи в целом, для детей, ваших родителей. Также важно говорить про то, что в нем вам нравится конкретно, делать комплименты внешности, характеру.

Таким образом, вы не только улучшаете атмосферу в семье, но и показываете желаемое поведение по отношению к себе. Учите детей выражать позитивные эмоции своим личным примером.

Все вместе следите за тем, чтобы каждый член семьи имел достаточное количество сна и хотя бы небольшую, регулярную физическую нагрузку.

Будьте здоровы физически и психологически!



#STAYHOME